Доктрина продовольственной безопасности Российской Федерации

"Мы едим, чтобы жить,

а не живем, чтобы есть?

Сократ

*В целях реализации государственной экономической политики в области обеспечения продовольственной безопасности Российской Федерации, направленной на надежное обеспечение населения страны продуктами питания Указом Президента Российской Федерации от 30 января 2010 г. N 120 была утверждена доктрина продовольственной безопасности Российской Федерации.*

*Мы сегодня постараемся рассмотреть основные положения доктрины на фактах, которые необходимы для повышения качества жизни российских граждан путем гарантирования высоких стандартов жизнеобеспечения.*

*Основные положения доктрины заключаются:*

1. *Обеспечение национальной безопасности страны в среднесрочной перспективе, фактором сохранения ее государственности и суверенитета, важнейшей составляющей демографической политики.*
2. *Стратегической целью продовольственной безопасности является обеспечение населения страны безопасной сельскохозяйственной продукцией, рыбной и иной продукцией из водных биоресурсов и продовольствием.*
3. *Основными задачами обеспечения продовольственной безопасности независимо от изменения внешних и внутренних условий являются:*

* *своевременное прогнозирование, выявление и предотвращение внутренних и внешних угроз продовольственной безопасности, минимизация их негативных последствий за счет постоянной готовности системы обеспечения граждан пищевыми продуктами, формирования стратегических запасов пищевых продуктов;*
* *устойчивое развитие отечественного производства продовольствия и сырья, достаточное для обеспечения продовольственной независимости страны;*
* *достижение и поддержание физической и экономической доступности для каждого гражданина страны безопасных пищевых продуктов в объемах и ассортименте, которые соответствуют установленным рациональным нормам потребления пищевых продуктов, необходимых для активного и здорового образа жизни;*
* *обеспечение безопасности пищевых продуктов.*

*Если население страны не ощущает заботу государства по продовольственной безопасности, то может произойти социальное бедствие, а именно, массовый голод. Причинами его в развивающихся странах являются войны, бедность, гражданские беспорядки или неразвитая экономика.*

*За всю историю развития человечества массовый голод встречался как в Европе, так и в России.*

### Массовый голод в Европе

До XIX века массовый голод был частым явлением во многих странах, он был связан с [неурожаем](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D0%B9) и [войнами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%B0). В [Средние века](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0) на каждые 8–10 лет выпадал один голодный год с высокой смертностью. Особенно тяжелы были 1030–1032 годы во [Франции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F), 1280–1282 годы в [Богемии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F). По словам современников, голод 1125 года уменьшил население [Германии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) наполовину. Спутниками голода были болезни, мор, грабежи, убийства и самоубийства; дело доходило до открытого пожирания детей родителями (1505 год в [Венгрии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D1%80%D0%B8%D1%8F)). Обычной и даже узаконенной мерою было изгнание бедных за городскую черту, где они обрекались на голодную смерть; во Франции эта мера практиковалась ещё в XVII веке.

В 1772 г. в [Саксонии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F_(%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%84%D1%8E%D1%80%D1%88%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE)) 150 тыс. человек умерли от недостатка хлеба. Ещё в 1817 г. голод свирепствовал во многих местностях Германии; в меньшей степени это можно сказать и про 1847 г.

Массовый голод в Западной Европе ушёл в прошлое с середины XIX века благодаря развитию всемирной торговли и путей сообщения, что позволило быстро обеспечить поставки продовольствия в неурожайные регионы. Сложился мировой рынок продовольствия. Цены на хлеб перестали напрямую зависеть от урожая в стране: обильные местные урожаи их почти не понижают, неурожаи — не повышают. Доходы населения повысились, и крестьяне в случае неурожая стали в состоянии приобретать недостающее продовольствие на рынке.

### *Елена Михайловна - вопрос о голодоморе*

### Массовый голод в XX веке

[Голод в России 1921—1922 годов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4_%D0%B2_%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B6%D1%8C%D0%B5_(1921%E2%80%941922)) (более известный как «Голод в Поволжье» 1921—1922 годов) охватил 35 губерний (Поволжье, Южную Украину, Крым, Башкирию, частично Казахстан, Приуралье и Западную Сибирь) общим населением в 90 миллионов человек, из которых голодало не менее 40 миллионов (по официальным советским данным — 28 миллионов). Число жертв голода составило около 5 миллионов человек.

[Голод в СССР (1932—1933)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4_%D0%B2_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0_(1932%E2%80%941933)) (на Украине официально называемый [«голодомор»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%80_%D0%BD%D0%B0_%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B8%D0%BD%D0%B5)) — массовый голод в СССР на территории УССР, БССР, Северного Кавказа, Поволжья, Южного Урала, Западной Сибири, Казахстана, повлёкший значительные человеческие жертвы (по разным оценкам от 2 000 000 до 8 000 000 человек).

Ряд африканских стран переживал массовый голод в 1968–1973 гг. Так, в результате голода, вызванного засухой, в [Нигерe](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%B3%D0%B5%D1%80)умерло 100 000 человек. Причины их гибели были представлены в страшном сообщении медицинского работника Джона А. Дрейсбека, прожившего в Нигере 30 лет. В обзоре стихийных бедствий Национального географического общества в 1978 году доктор Дрейсбек писал:

«Я видел тысячи трупов домашних животных… Кочевники, когда-то владевшие этим скотом, находились в лагерях спасения и получали еду, присланную со всего мира. Мы видели людей, страдавших от недоедания и болезней. При таком ослабленном здоровье многие умирали от пневмонии, кори и коклюша. Подобных последствий голода я почти не встречал». Нигер расположен в зоне [Сахеля](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D1%85%D0%B5%D0%BB%D1%8C) (это экологическая зона ужнее Сахары, где пески наступают на оазисы) Африки, является самым засушливым местом в мире. Когда не выпадают дожди, здесь по-прежнему умирают люди, пересыхают реки, гибнет урожай».

***Е.М.- Какой способ действенный при осаде города?***

Во второй половине 90-х годов [Северная Корея](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%8F) из-за распада социалистической системы, масштабных наводнений и острой нехватки продовольствия пережила [массовый голод](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4_%D0%B2_%D0%9A%D0%9D%D0%94%D0%A0) среди населения, унесший сотни тысяч жизней. Поставки пищи стабилизировались только к началу 2000-х годов.

**Голод в мире**

По данным [продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8_%D1%81%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B7%D1%8F%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%9E%D0%9E%D0%9D) на сентябрь 2010 года, число человек, страдающих от хронического голода, составило 925 миллионов. Две трети голодающих проживают в семи странах: [Бангладеш](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D1%88), [Китай](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9), [Демократическая Республика Конго](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%A0%D0%B5%D1%81%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D0%BE),  [Эфиопия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F),  [Индия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F),  [Индонезия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D1%8F) и [Пакистан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD).

| **Страна** | **Количество голодающих (млн. чел.)** | **Доля от общей численности населения страны** |
| --- | --- | --- |
| [Индия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) | 209,5 | 20 % |
| [Китай](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9) | 153,7 | 12 % |
| [Гаити](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%81%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%93%D0%B0%D0%B8%D1%82%D0%B8) | — | **58 %** |
| [Бангладеш](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D1%88) | 44,0 | 30 % |
| [Демократическая республика Конго](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%A0%D0%B5%D1%81%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D0%BE) | 39,0 | **74 %** |

По информации NSA США в 2004–2005 гг. каждый день от голода в мире умирало 24 000 человек.

***Биолог: Мы часто задаём себе вопрос, а сколько может человек прожить без еды и воды?  Время, которое человек может прожить без воды, зависит от температуры и влажности окружающей среды, а также от степени двигательной активности человека. Американский физиолог Е.Ф. Адольф исследовал влияние этих факторов на жажду и вот что обнаружил.***

Если человек находится в состоянии покоя в тени, при температуре 16—23°С, то он может не пить **10 дней**. При температуре воздуха 26°С этот срок сокращается до **9 дней**, при 29°С — **до 7**, при 33°С — **до 5**, а при 36°С — уже **до 3 дней**. При температуре воздуха 39°С в покое человек может не пить не более **2 дней**.

Врачи утверждают, что здоровый человек может продержаться целых восемь недель без еды, но с учетом того, что он будет пить воду. То сколько времени человек может прожить без еды, зависит от множества факторов. Несомненно, самое главное это желание и сила воли. Как известно, многие люди придерживаются постов в течение нескольких недель, а многие заключенные устраивают забастовки в виде голода. В свои 70 лет один житель Индии по имени Гандхи постился в течение 21 дня. Людям, попавшим в катастрофу, также приходилось долгое время обходиться без еды до тех пор, пока их не находили спасатели. Несомненно, крепкие люди в хорошей физической форме могут обходиться без еды дольше, однако, в организме должны быть запасы жира. Организм всегда откладывает энергию на запас в виде жира, углеводов и белков. В первую очередь во время голода организм начинает расходовать карбонат (углеводы), затем жир (вот почему полные люди могут дольше обходиться без еды), и только в самую последнюю очередь белки. И когда организм истощает свои запасы белков, он начинает увядать.   
  
 Также, немаловажным фактором выживания является метаболизм, за счет которого пища превращается в энергию. У людей с медленным обменом веществ есть больше шансов продержаться без еды. Когда организм не получает достаточное количество пищи, обмен веществ замедляется, чтобы экономно расходовать энергию только на самые важные процессы и поддерживать нормальную работу организма. Когда хочешь похудеть и решаешься, есть как можно меньше, время течет очень медленно. Порой кажется, что оно совсем остановилось. Не у каждого хватает терпения и воли, чтобы выдержать такую мучительную пытку. То сколько времени человек может обходиться без воды и еды зависит от нескольких факторов. Самый главный из них – это сила воли. Однако, полностью отказываться от воды - глупо, поскольку в результате недостатка воды происходит обезвоживание организма. Еда – другое дело. Человек может долгое время обходиться без еды, самое главное, чтобы в организме было достаточное количество влаги, т. е. воды. Время, которое человек может обходиться без пищи и воды, зависит также от веса тела, состояния здоровья человека и окружающей атмосферы.

***Е.М. Когда человек сознательно отказывается от еды, то как называются такие заболевания?(булемия и анерексия)***

Каковы же нормы рационального питания? Рациональные нормы потребления пищевых продуктов - рацион, представленный в виде набора продуктов, включающего пищевые продукты в объемах и соотношениях, отвечающих современным научным принципам оптимального питания, учитывающий сложившуюся структуру и традиции питания большинства населения. Рассмотрим продуктовую и потребительскую корзину для граждан России. Под понятием потребительская корзина понимают набор товаров и услуг необходимый человеку для удовлетворения его первоочередных потребностей. В денежном эквиваленте потребительская корзина не должна превышать минимальных зарплат и пенсий установленных государством.   Что входит в потребительскую корзину?  ***Потребительская корзина*** рассчитывается для 3-х групп населения:

* трудоспособные граждане;
* пенсионеры;
* дети;

Для каждой из этих групп производится отдельный расчет потребления продуктов питания и непродовольственных товаров необходимых для сохранения и поддержания здоровья человека. Кроме этого, при подсчетах отдельно учитываются потребности в промышленных товарах и продуктах питания мужчин, женщин, мальчиков и девочек. Первоначально производится расчет потребительской корзины для мужчины трудоспособного возраста, отдельно для городских и отдельно для сельских районов проживания.

 При расчете потребительской корзины используются не отдельно взятые товары, определенных торговых марок, а общая товарная группа. Например, хлебобулочные изделия, мясопродукты, обувь. Для расчета продуктов питания используется величина годового потребления каждой группы продуктовых товаров в килограммах.

Товары, входящие в ***продовольственную корзину*** можно разделить на 3 группы:

* Продукты питания;
* Непродовольственные товары;
* Услуги;

Процентное соотношение этих категорий при составлении потребительской корзины в различных странах отличается. Так например, в Западной Европе на долю продуктов питания приходится всего лишь около 20% стоимости, в то время как в российской потребительской корзине продукты питания составляют примерно 50% товаров.

Существенно различается и количество товаров необходимых для обеспечения минимального уровня жизни. Потребительская корзина Германии насчитывает 475 товаров и услуг, Великобритании - 350, США - 300, Франции - 250, в России этот показатель составляет 156.

***Е.М. Почему иммигранты стремятся в Германию?***

 Определяющую роль в обеспечении продовольственной безопасности играют сельское и рыбное хозяйство и пищевая промышленность. Для оценки состояния продовольственной безопасности используется следующая система показателей:

а) в сфере потребления:

* располагаемые ресурсы домашних хозяйств по группам населения;
* обеспеченность площадями для осуществления торговли и организации питания в расчете на 1000 человек;
* потребление пищевых продуктов в расчете на душу населения;
* объемы адресной помощи населению;
* суточная калорийность питания человека;
* количество белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов, потребляемых человеком в сутки;
* индекс потребительских цен на пищевые продукты;

б) в сфере производства и национальной конкурентоспособности:

* объемы производства сельскохозяйственной и рыбной продукции, сырья и продовольствия;
* импорт сельскохозяйственной и рыбной продукции, сырья и продовольствия;
* бюджетная поддержка производителей сельскохозяйственной и рыбной продукции, сырья и продовольствия в расчете на рубль реализованной продукции;
* продуктивность используемых в сельском хозяйстве земельных ресурсов;
* объемы реализации пищевых продуктов организациями торговли и общественного питания;

в) в сфере организации управления:

* объемы продовольствия государственного материального резерва, сформированного в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации;
* запасы сельскохозяйственной и рыбной продукции, сырья и продовольствия.

***Н.А. Остановимся более подробно на суточной калорийности питания человека и количестве белков, жиров, углеводов, витаминов потребляемых человеком в сутки.***

БЛОК БИОЛОГОВ по углеводам + презентация

***Практическая работа.***

**Задание № 1.**

Известно, что для восполнения энергозатрат в сутки 14—17-летние юноши должны потреблять с пищей в среднем 2900 ккал, девушки — 2600 ккал. Пользуясь данными табл. 1, подсчитайте, сколько вы расходуете килокалорий в сутки (можно округлять до получаса).

Таблица 1

**Расход энергии на различные виды деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид** **деятельности** | **Энергозатраты, ккал/ч** |
|  |  |
| Сон и отдых лежа  Уборка постели, умывание  Чтение, просмотр телевизионных телепередач  Мытье посуды, глаженье белья  Вытирание пыли, подметание полов  Стирка белья, мытье полов  Чтение учебника  Объяснение учителя, ответ на уроке, [контрольная работа](http://pandia.ru/text/category/kontrolmznie_raboti/)  Выполнение [лабораторной работы](http://pandia.ru/text/category/laboratornie_raboti/)  Занятие спортом  Езда в транспорте | 65-77  102-144  90-100  130-144  167-180  200-270  100-110  100-120  120-150  200-600  100 |

**Задание №2**

Рассчитайте дневной рацион питания, исходя из собственной потребности в килокалориях. Наиболее оптимален четырехразовый прием пищи. Помните, что калорийность завтрака и ужина должна составлять 25% от общего количества килокалорий в сутки, обед — 35%, полдник —15%. Для составления меню используйте данные табл. 2. Суточный объем пищи (вместе с выпиваемой жидкостью) должен быть в пределах 2.5—3 кг.

При составлении меню помните, что на завтрак полезно съедать молочную кашу или другой молочный продукт; обед по возможности должен включать закуску (салат из свежих овощей), первое блюдо (любой суп), второе (мясо или рыба с гарниром) и третье (сок, компот или напиток): в течение дня обязательно съедать несколько свежих фруктов.

Таблица 2

**Энергетическая ценность некоторых продуктов и блюд**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **продукта, блюда** |  | **Масса,**  **г** | **Калорийность, ккал** |  | **Наименование** **продукта, блюда** |  | **Масса, г** |  | **Калорийность, ккал** |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 109 |  | Говядина отварная |  | 90 |  | 134 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 123 |  | Треска жареная |  | 100 |  | 162 |
| Масло |  | 20 | 76 |  | Котлета говяжья паровая |  | 100 |  | 168 |
| Яйцо |  | 1 шт. | 133 |  | Овощи тушеные |  | 225 |  | 140 |
| Чай с сахаром |  | 200 | 86 |  | Картофель отварной с маслом |  | 250 |  | 280 |
| Кофе с молоком и сахаром |  | 200 | 139 |  | Зеленый горошек |  | 100 |  | 40 |
| Какао с сахаром и молоком |  | 200 | 218 |  | Сельдь слабой соли |  | 100 |  | 120 |
| Сыр российский |  | 50 | 104 |  | Макароны отварные с маслом |  | 200 |  | 364 |
| Колбаса вареная |  | 50 | 103 |  | Орехи грецкие |  | 100 |  | 565 |
| Каша гречневая |  | 200 | 102 |  | Мороженое пломбир |  | 100 |  | 226 |
| Каша геркулесовая молочная с маслом |  | 200 | 200 |  | Шоколад молочный |  | 50 |  | 233 |
| Йогурт |  | 200 | 100 |  | Печенье |  | 100 |  | 298 |
| Творог полужирный |  | 100 | 174 |  | Огурец свежий |  | 100 |  | 30 |
| Молоко |  | 180 | 111 |  | Салат из свежей капусты с растительным маслом |  | 155 |  | 100 |
| Кефир |  | 180 | 109 |  | Отвар шиповника с сахаром |  | 200 |  | 161 |
| Бульон куриный с верми-шелью |  | 200 | 260 |  | Яблоко, груша, апельсин |  | 100 |  | 42 |
| Борщ со сметаной |  | 300 | 169 |  | Сок фруктовый |  | 200 |  | 90 |

После выполнения расчётов, необходимо записать в таблицу № 3 составленный суточный рацион.

Таблица 3

**Суточный рацион питания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Общая масса,**  **г** | **Общая калорийность** |
| Завтрак |  |  |  |
| Обед |  |  |  |
| Полдник |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |

**Задание № 3**.

Определите оптимальное для вас время приема пищи, учитывая, что физиологи советуют, чтобы интервал между едой не превышал 4-4,5 ч, а минимальный перерыв был не менее 3 ч. Кроме того, учтите, что интервал между ужином и отходом ко сну не должен быть меньше 2 ч. Данные запишите в табл. № 4 и сравните их с рекомендуемыми.

Таблица 4

**Часы приема пищи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Индивидуальное время** | **Рекомендуемое время** |
|  |  |  |
| Завтрак |  | 7.30-8.00 |
| Обед |  | 12.30-13.30 |
|  |  |  |
| Полдник |  | 15.30-16.30 |
|  |  |  |
| Ужин |  | 18.30-19.30 |

**Задание № 4.**

Рассчитайте нормальную массу тела, соответствующую вашему росту и возрасту по формуле:

Масса тела (в кг) = 50 + 0,75(Т - 150) + + (А-20)/4, где

Т — рост в см; А — возраст (в годах).

Учащиеся делают выводы по итогам работы, в случае затруднений в этом им помогает учитель.

На основе результатов практической работы в ходе фронтальной беседы формулируются следующие принципы рационального питания:

· следить всегда за своим весом;

· соотносить калорийность пищи и истраченные калории;

· обязательно завтракать (каша или кисломолочные продукты);

· обязательно за обедом съедать первое блюдо;

· принимать пищу в установленные часы, ничего не есть в промежутках между основными приемами пищи;

(Елена Михайловна)

**Для обеспечения безопасности пищевых продуктов необходимо контролировать соответствие требованиям законодательства Российской Федерации в этой области сельскохозяйственной, рыбной продукции и продовольствия, в том числе импортированных, на всех стадиях их производства, хранения, транспортировки, переработки и реализации. Необходимо исключить бесконтрольное распространение пищевой продукции, полученной из генетически модифицированных растений с использованием генетически модифицированных микроорганизмов и микроорганизмов, имеющих генетически модифицированные аналоги. Необходимо совершенствовать систему организации контроля безопасности пищевых продуктов, включая создание современной технической и методической базы.**

**Группы пищевых добавок**

|  |  |
| --- | --- |
| Е100 - Е182 | Красители (применяются для окраски пищевых продуктов) |
| Е200 - Е299 | Консерванты (удлиняют срок годности продукта) |
| Е300 - Е399 | Антиокислители (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи; по действию схожи с консервантами) |
| Е400 - Е499 | Стабилизаторы (сохраняют заданную консистенцию продукции) |
| Е500 - Е599 | Эмульгаторы (поддерживают определённую структуру продуктов питания, по действию похожи на стабилизаторы) |
| Е600 - Е699 | Усилители вкуса и аромата |
| Е700 - Е899 | зарезервированные номера |
| E900 - E999 | Антифламинги и другие вещества |

**Формирование здорового типа питания потребует:**

* развития фундаментальных и прикладных научных исследований по медико-биологической оценке безопасности новых источников пищи и ингредиентов, внедрения инновационных технологий, включающих био- и нанотехнологии, технологии органического производства пищевых продуктов и продовольственного сырья, наращивания производства новых обогащенных, диетических и функциональных пищевых продуктов;
* разработки для населения образовательных программ по проблемам здорового питания как важнейшего компонента здорового образа жизни с привлечением средств массовой информации, создания специальных обучающих программ;
* разработки нормативов социального питания и реализации мер по его поддержке;

разработки и реализации комплекса мер, направленных на сокращение потребления алкогольной и другой спиртосодержащей продукции.

Если же не выполнять нормы рационального питания, то возникает другая проблема массовое ожирение. Если голод зависел от внешних факторов и экономики страны, то ожирение зависит полностью от человека.

За последние 30 лет количество людей с ожирением резко выросло с 857 млн в 1980 г. до более 2 млрд в 2013 г. Это приблизительно треть мирового населения.   
Только в 2010 г. от 3 млн до 4 млн человек умерли от осложнений в результате ожирения.   
В основном, когда говорят об ожирении, вспоминают США, однако это не единственная страна, в которой проблема ожирения населения сейчас актуальна.   
Люди во всем мире стали вести более сидячий образ жизни, так как работают в основном за компьютером, а кроме того, получают высококалорийную пищу, такую как фастфуд и сладкие напитки. Поэтому ожирение стало настоящей эпидемией во многих странах мира и серьезной угрозой здоровью населения. Согласно прогнозам ситуация будет только ухудшаться, если не будут приняты соответствующие меры.

Новое исследование Global Burden of Disease показывает 10 стран с самым высоким уровнем ожирения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Место Страна | Занимаемое место | Общее количество населения | Количество ожиревшего населения | % взрослого населения |
| США | **1** | 313 млн | 78 млн | 33% |
| Китай | **2** | 1млр 336 млн | 46 млн | 4.4% |
| Индия | **3** | 1млр 189 млн | 30 млн | 3.8% |
| Россия | **4** | 142,8 млн | 28 млн | 24.1% |
| Бразилия | **5** | 203,4 млн | 22 млн | 16,2% |
| Мексика | **6** | 113,7 млн | 20 млн | 26,9% |
| Египет | **7** | 82,1 млн | 18 млн | 35,9% |
| Германия | **8** | 81,5 млн | 16 млн | 24,3% |
| Пакистан | **9** | 187,4 млн | 14 млн | 13,6% |
| Индонезия | **10** | 245,6 млн | 11 млн | 6,8% |

***Посмотрите внимательно на таблицу и скажите, согласны ли Вы с этим топом, и справедливо ли здесь отражено, что Россия на 4 месте?***

*Т.Н. А сейчас хотелось бы остановиться на вопросах связанных с ввозом и вывозом товаров сельского хозяйства. Вы знаете, что санкции против России ЕС и США начали вводить после референдума в Крыму и присоединения полуострова к России в марте 2014 года. С началом военных действий в Донбассе ограничения усилились. Главным образом это запрет для ряда российских банков кредитоваться за рубежом, а также запрет на продажу технологий и оборудования для нефтедобычи.*

Президент Владимир Путин - в целях "защиты национальных интересов Российской Федерации" - запретил или ограничил сроком на год импорт сельскохозяйственных продуктов из стран, которые имеют отношение к санкциям против России. Полностью запрещен импорт сельскохозяйственной продукции из США. Под действие эмбарго попали страны [Европейского союза](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BE%D1%8E%D0%B7), [Австралия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F), [Канада](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B0) и [Норвегия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F). Конкретный перечень товаров, в отношении которых вводятся ограничения, определило [правительство РФ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8). В список входят мясные и молочные продукты, рыба, овощи, фрукты и орехи. 20 августа согласно постановлению Правительства РФ под запрет попала также живая рыба, исключены мальки лосося и форели (необходимые для аквакультуры), безлактозное молоко и молочная продукция, семенной картофель..

Сокращение поставок данных продуктов не принципиальна. До 90-95 % молока и молочной продукции, которая есть на полках магазинов – российского производства. С учетом готовности Белоруссии – здесь проблем не будет. Мясом птицы Россия обеспечивает себя почти полностью: импорт составляет лишь 10%, из них 2/3 американские окорочка, которые готовы заменить бразильские производители. 1/3 говядины импортируется, но основные поставщики — Бразилия и Парагвай, на которых приходится 90% всего импорта.

Если небольшие проблемы и могут возникнуть на первом этапе – так это по поставкам свинины. Бразилия и Канада занимают по 42%, и в случае готовности Канады «обрубить сук, на котором сидит», сразу такой объем будет сложно восполнить. Впрочем, продукция российских производителей сегодня занимает большую долю на рынке. В рознице польские поставки овощей и фруктов, которые занимали в среднем 15% рынка, уже начали замещать аналогичной продукцией российского и турецкого производства. Сейчас  начинается наш урожай.

# Одним словом «Нет худа без добра». Российское эмбарго на ввоз продовольствия из-за рубежа поможет возродить отечественное сельскохозяйственное производство.  Аграрный потенциал России способен обеспечить не только импортозамещение продовольствия, но и превратить нашу страну в крупного игрока на мировом агропромышленном рынке. Уход импортного товара освободит полки для российских сельхозпроизводителей и пищевой промышленности. Уже началось движение в сторону корректировки Государственной программы развития сельского хозяйства и регулирования рынков сельскохозяйственной продукции, сырья и продовольствия на 2013—2020 гг. Россия присоединилась к Международному фонду сельскохозяйственного развития.

Для продовольственной безопасности России необходимо в своей стране производить с\х товары в следующих процентах, чтобы не зависеть от поставки с\х продукции других государств.

зерна – не менее 95 процентов;

сахара – не менее 80 процентов;

растительного масла – не менее 80 процентов;

мяса и мясопродуктов (в пересчете на мясо) – не менее 85 процентов;

молока и молокопродуктов (в пересчете на молоко) – не менее 90 процентов;

рыбной продукции – не менее 80 процентов;

картофеля – не менее 95 процентов;

соли пищевой – не менее 85 процентов.

***СИНКВЕЙН (от французского слова «5»)***

1. Одно существительное, выражающее тему
2. Два прилагательных, выражающих главную мысль
3. Три глагола, описывающих действие в рамках темы.
4. Четыре слова - личное отношение автора к теме
5. Одно слово – Резюме (суть темы)

*Фермер*

*успешный, крупный*

*производит, пашет, выращивает*

*занимается на земле сельским хозяйством*

*крестьянин, предприниматель*

*продовольственная доктрина*

*необходимое, важное*

*изучает, определяет, обеспечивает*

*улучшение уровня благосостояния населения*

*Жизнь*

### Таблица соответствия штрих-кода производителя стран мира

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Штрих-код производителя** | **Страна** | **Штрих-код производителя** | **Страна** |
| **00-13** | США и Канада | **626** | Иран |
| **30-37** | Франция | **627** | Кувейт |
| **380** | Болгария | **628** | Саудовская Аравия |
| **383** | Словения | **629** | ОАЭ |
| **385** | Хорватия | **64** | Финляндия |
| **387** | Босния и Герцеговина | **690-693** | Китай |
| **400-440** | Германия | **70** | Норвегия |
| **45-49** | Япония | **729** | Израиль |
| **460-469** | Россия | **73** | Швеция |
| **471** | Тайвань | **740** | Гватемала |
| **474** | Эстония | **741** | Сальвадор |
| **475** | Латвия | **742** | Гондурас |
| **476** | Азербайджан | **743** | Никарагуа |
| **477** | Литва | **744** | Коста-Рика |
| **478** | Узбекистан | **745** | Панама |
| **479** | Шри-Ланка | **746** | Доминиканская Республика |
| **480** | Филиппины | **750** | Мексика |
| **481** | Беларусь | **759** | Венесуэла |
| **482** | Украина | **76** | Швейцария |
| **484** | Молдова | **770** | Колумбия |
| **485** | Армения | **773** | Уругвай |
| **486** | Грузия | **775** | Перу |
| **487** | Казахстан | **777** | Боливия |
| **489** | Гонконг | **779** | Аргентина |
| **50** | Великобритания | **780** | Чили |
| **520** | Греция | **784** | Парагвай |
| **528** | Ливан | **786** | Эквадор |
| **529** | Кипр | **789** | Бразилия |
| **531** | Македония | **80-83** | Италия |
| **535** | Мальта | **84** | Испания |
| **539** | Ирландия | **850** | Куба |
| **54** | Бельгия, Люксембург | **858** | Словакия |
| **560** | Португалия | **859** | Чехия |
| **569** | Исландия | **860** | Югославия |
| **57** | Дания | **867** | Северная Корея |
| **590** | Польша | **869** | Турция |
| **594** | Румыния | **87** | Нидерланды |
| **599** | Венгрия | **880** | Южная Корея |
| **600-601** | Южная Африка | **885** | Таиланд |
| **609** | Маврикий | **888** | Сингапур |
| **611** | Марокко | **890** | Индия |
| **613** | Алжир | **893** | Вьетнам |
| **616** | Кения | **899** | Индонезия |
| **619** | Тунис | **90-91** | Австрия |
| **621** | Сирия | **93** | Австралия |
| **622** | Египет | **94** | Новая Зеландия |
| **624** | Ливия | **955** | Малайзия |
| **625** | Иордания | **958** | Макао |